



asian women for health

स्वास्थ्य के लिए एशियाई महिलाएँ

亚洲健康女性

AWFH is a peer-led, community-based network dedicated to advancing Asian women's health and wellness through education, advocacy, and support.



अपना पोषण बढ़ाएँ!

आप स्वस्थ खान-पान की थोड़ी सी जानकारी के साथ स्वस्थ भोजन पर बचत कर सकते हैं और एक सुखद और संतुष्टिदायक अनुभव के लिए कुछ सरल रणनीतियों को अपना सकते हैं!

स्मूथीज़ की शक्ति!

स्मूथीज़ प्रतिरक्षा-समर्थक फलों और सब्जियों को शामिल करने और आपके शरीर को पोषण को अतिरिक्त बढ़ावा देने का एक सुविधाजनक और बजट-अनुकूल तरीका प्रदान करती है! स्मूदी में आपके आहार में अधिक फाइबर भी शामिल होता है, क्योंकि अधिकांश अमेरिकी अपने शरीर की वास्तव में आवश्यकता का केवल **50%** ही ग्रहण करते हैं!



स्वस्थ सामग्री (+ + उनके लाभ!)

अदरक

पाचन में सहायता करता है, मतली का इलाज करता है

ब्लूबेरी

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, रक्तचाप कम करता है

हल्दी

हृदय रोग का खतरा कम करती है, सूजन रोधी है

चिया सीड्स

ओमेगा-3 फैटी एसिड, फाइबर और प्रोटीन से भरपूर

गोजी बेरी

प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करता है और आंखों के स्वास्थ्य में सुधार करता है

पर्पल स्मूदी रेसिपी!

- अदरक का एक बहुत छोटा टुकड़ा
- हल्दी का एक बहुत छोटा टुकड़ा या हल्दी पाउडर का एक चुटकी
- एक मुट्ठी पालक
- मुट्ठी भर जमे हुए ब्लूबेरी
- एक मुट्ठी स्ट्रॉबेरी
- 1 कटा हुआ सेब
- 1 कप सतरे का रस

क्या तुम्हें पता था?

जमे हुए फल और सब्जियाँ ताजे फल और सब्जियों की तरह ही पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं!



हमारे वेबिनार की
रिकॉर्डिंग देखकर
और जानें

awfh.org/healthyeating